

Дети с СДВГ или «неудобные» дети

Станина О.Н., педагог-психолог ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай

Родители гиперактивных детей (детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью, далее - СДВГ) часто испытывают немалые трудности в их воспитании. Далеко не каждому из них по душе поведение такого ребенка в общественных местах и дома, при этом многочисленные окрики и запреты не приводят к желаемому результату. Порой родители приходят в отчаяние: «Я не знаю, что мне с ним делать! Сил моих больше нет!» Знакомая ситуация, не правда ли? Попробуем разобраться в причинах проявления СДВГ, определить правильный стиль воспитания, учитывающий психолого-физиологические особенности такого ребенка, выявить внутренние установки родителей в рамках данной проблемы.

Причины гиперактивности

Большинство исследователей отмечает три основных блока проявлений СДВГ: гиперактивность, дефицит внимания, импульсивность. Гиперактивность проявляется избыточной двигательной активностью, беспокойством, суетливостью, многочисленными посторонними движениями, которых ребенок часто не замечает сам. Для детей с СДВГ характерна чрезмерная болтливость, неспособность усидеть на месте, меньшая (по норме) продолжительность сна. В двигательной сфере обычно обнаруживаются нарушения координации, несформированность мелкой моторики (неумение завязывать шнурки, застегивать пуговицы, использовать ножницы и иголку, несформированность почерка).

Современные исследования показывают, что двигательная активность у детей с СДВГ выше, чем у других, даже во сне. Врачи в Европе и Америке работают над решением проблемы, причем успешно, и уже могут назвать многие причины, которые ее вызывают. Каждая из приведенных далее причин подтверждается множеством исследований.

1. Наследственность. По данным некоторых специалистов, у 57% родителей, чьи дети страдают СДВГ, в детстве отмечались такие же симптомы. Правда, довольно часто в таких семьях наблюдаются и другие проблемы: употребление алкоголя, наличие асоциальной психопатии, аффективных расстройств, серьезных аллергических заболеваний (астмы, сенной лихорадки).

2. Беременность и роды. По одной из теорий, СДВГ связан с органическим поражением головного мозга, которое может возникнуть во время беременности, родов, а также в первые дни жизни ребенка.

Большую опасность вызывает внутриутробная гипоксия (кислородное голодание), к которой особенно чувствителен головной мозг ребенка.

Никотин, спазмируя артерии матки, лишает ребенка питания и кислорода, кроме того, он чрезвычайно вреден для нервных клеток. Алкоголь, проникая через плаценту в кровь, наносит мощный удар по формирующемуся мозгу. Серьезную угрозу представляют собой и некоторые лекарства, особенно в первой половине беременности.

Очень опасны во время беременности травмы, как физические (например, в области живота), так и психологические (различные стрессы, нежелание матери иметь ребенка). Кроме того, большое значение имеют иммунологическая несовместимость по резус-фактору и возраст родителей.

На развитие заболевания влияют осложнения при родах: преждевременные, скоротечные или затяжные роды, стимуляция родовой деятельности, отравление наркозом при кесаревом сечении, длительный (более 12 часов) безводный период. Неправильное положение плода, обвитие его пуповиной помимо асфиксии могут повлечь за собой внутренние мозговые кровоизлияния, различные травмы, легкие смещения шейных позвонков.

3. Опасность первых лет жизни. Мозг человека формируется на протяжении 12 лет его жизни, и, естественно, в этот период наиболее уязвим. Следует помнить, что травмы головы могут нарушить деятельность мозга в любом возрасте, но в период созревания они особенно опасны. Такие заболевания, как бронхиальная астма, нарушение обмена веществ, сердечная недостаточность, а также частые пневмонии, нефропатии негативно влияют на нормальную работу мозга.

На развитие и становление психики ребенка начинают оказывать серьезное влияние окружающая обстановка, характер отношений со взрослыми. Причиной развития психопатологий может быть и другая крайность - когда ребенок становится для окружающих центром Вселенной и все вокруг подчинено его желаниям.

4. Окружающая среда. Современная промышленность буквально насыщает окружающую среду губительными солями тяжелых металлов (кадмия, молибдена, хрома, свинца, алюминия). Так, соли кадмия и молибдена способны вызвать тяжелое расстройство ЦНС. Дефицит магния приводит к тому, что в организме накапливается свинец - сильнейший нейротоксин, который разрушает память, тормозит процессы обучения, влияет на адекватность поведения и восприятия окружающего мира. Серьезную угрозу представляют собой и диоксины - очень ядовитые вещества, выбрасываемые в атмосферу некоторыми предприятиями, которые производят и обрабатывают хлорированные углеводы. При наличии у ребенка синдрома нарушения внимания с гиперактивностью стоит проверить экологию собственного дома.

5. Питание. Одной из причин гиперактивности может стать неправильное питание ребенка. Остановимся на этом пункте подробнее.

Влияние питания на формирование и развитие СДВГ

В большинстве продуктов содержатся различные консерванты, ароматизаторы, искусственные наполнители, пищевые красители, негативно влияющие на нейрохимические процессы. А гиперактивность, нарушение внимания, беспокойство - это проявления химического дисбаланса мозга.

Сегодня производители питания предлагают многочисленные виды напитков, которые так нравятся детям. К сожалению, большинство из них не приносит пользы для детского организма. Помимо большого количества сахара в них содержится столько пищевых красителей и ароматизаторов, что они просто не успевают выводиться естественным путем. Даже безобидный апельсиновый сок (консервированный с пищевым красителем тертазин) может нанести удар по организму, поскольку выводит из организма цинк - важнейший минерал, активно участвующий в большинстве процессов и влияющий на умственную деятельность человека, его поведение и способность к обучению.

Совершенно недопустимо кормить ребенка «взрослыми» консервами. Они перенасыщены солью и консервантами, плохо перевариваются, раздражают слизистые оболочки ЖКТ, способствуют возникновению кишечных заболеваний и аллергии. Известно, что если сахар употреблять с белками, то никаких нарушений не последует, а вот если с крахмалами, то он может вызвать нарушение поведения даже у спокойных детей. Почему это происходит? Сахар и углеводы наполняют кровь глюкозой. Чтобы переработать ее, организм вынужден вырабатывать большое количество инсулина. В результате происходит резкое падение уровня сахара в крови, подчас слишком сильное - такое состояние называется гипогликемией. Возникает слабость, усталость. Для нейтрализации этого состояния организм производит мощный выброс гормонов энергии, сосуды сжимаются, меняется сердечный ритм, может появиться озноб конечностей. Автономная система, отвечающая за произвольные физические процессы, подавляется, что проявляется в нервозности, страхах, одышке. Мышцы готовы к действию.

Многие гиперактивные дети страдают от нехватки конкретных витаминов, в основном тех, которые относятся к группе В), особенно от дефицита витамина В12.

Симптомы проявления СДВГ

Какие же они, гиперактивные дети? Наблюдать их доводилось каждому, тем более что, по мнению специалистов, число таковых растет с каждым днем.

Синдром нарушения внимания с гиперактивностью включает три основных симптомокомплекса - *невнимательность, гиперактивность и импульсивность*, признаками которых являются:

1) невнимательность: ребенок не способен удерживать внимание на деталях, из-за чего допускает ошибки при выполнении заданий; не в состоянии вслушиваться в обращенную к нему речь; не умеет доводить выполняемую работу до конца; испытывает огромные трудности в процессе организации собственной деятельности; избегает заданий, требующих длительного умственного напряжения; часто теряет свои вещи, предметы; легко отвлекается на посторонние стимулы; постоянно все забывает;

2) гиперактивность: ребенок суетлив, никогда не ведет себя спокойно (постоянно беспричинно двигает кистями рук, стопами, елозит на стуле и т. п.); не в состоянии долго усидеть на стуле; двигательная активность не имеет определенной цели; ребенок не может играть в спокойные игры; всегда нацелен на движение, часто бывает болтливым;

3) импульсивность: ребенок отвечает на вопросы, не дослушав их до конца; с трудом дожидается своей очереди; мешает другим, вмешивается в разговоры и игры, пристает к другим.

Памятка для родителей

Что нужно знать, общаясь с ребенком с СДВГ

1. Поступки ребенка не умышленны. При общении с ним следует избегать частого употребления слов «нет», «нельзя». Необходимо строить взаимоотношения на понимании и доверии, не настаивать на том, чтобы он обязательно принес извинения за проступок. Каждый раз нужно до конца выслушивать то, что он хочет сказать. Для подкрепления устных инструкций рекомендуется использовать зрительную стимуляцию.

2. Проблему гиперактивности невозможно решить волевыми усилиями, авторитарными указаниями и убеждениями. Дисциплинарное воздействие в виде постоянных наказаний, замечаний, окриков, нотаций не улучшит, а скорее ухудшит поведение ребенка.

3. Необходимо изменить психологический микроклимат в семье, т. е. уделять ребенку достаточно эмоционального внимания, проводить досуг вместе с ним, не допускать ссор в его присутствии.

4. Необходимо установить четкий режим дня и определить место для занятий; ограждать ребенка от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач; избегать, по возможности, большого скопления людей, так как переутомление способствует снижению самоконтроля и нарастанию

гиперактивности.

5.Ребенку необходима специальная поведенческая программа: продуманная гибкая система вознаграждений, поощрений за хорошо выполненное задание и наказание за плохое поведение (исключая физическое).

6.Нужно выработать у ребенка навык управления гневом и агрессией; постепенно согласованно расширять его обязанности, давать поручения, соответствующие его возрасту и уровню развития.

7.Вслед за понесенным наказанием ребенку необходимо позитивное эмоциональное подкрепление (знаки притяжения и прощения).

Источник: <http://Журнал «Справочник педагога-психолога» - 2014 - №8, - / И.Г. Мокляк «Дети с СДВГ, или «Неудобные дети»>